

Be Body Positive Model

The 5 Competencies

1. Reclaim Health

Goals:

- *Uncover the messages that have influenced your relationships with your body, food, and exercise.*
- *Develop a weight-neutral, health-centered approach to self-care.*

Benefit:

Become the authority of your own body by sorting out facts from distorted societal myths about health, weight, and identity.

2. Practice Intuitive Self-Care

Goals:

- *Learn to listen to—and follow—your body's wisdom.*
- *Acquire tools and resources to help you eat, exercise, and live intuitively.*

Benefit:

Trust your innate wisdom to guide daily eating, exercise, and life choices.

3. Cultivate Self-Love

Goals:

- *Develop a practice of self-love.*
- *Employ compassion, forgiveness, and humor as you leave behind the need for self-criticism.*

Benefit:

Gain confidence and free up energy to make life-affirming choices.

4. Declare Your Own Authentic Beauty

Goals:

- *Experience beauty as a creative, dynamic process.*
- *Inhabit your unique body with joy and confidence.*

Benefit:

Expand your imagination to behold authentic beauty in yourself and others.

5. Build Community

Goals:

- *Connect to others through a shared positive approach to beauty, health, and identity.*
- *Role model love and respect for your own body.*

Benefit:

Build community to support your Body Positive lifestyle.



Sé un modelo de positividad corporal

Las 5 competencias

1. Recupera la salud

Objetivos:

- Descubre los mensajes que han influido en tu relación con tu cuerpo, la comida y el ejercicio.
- Desarrolla un enfoque del cuidado personal centrado en la salud y neutral con respecto al peso.

Beneficio:

Conviértete en la autoridad de tu propio cuerpo separando los hechos de los mitos sociales distorsionados sobre la salud, el peso y la identidad.

2. Practica el autocuidado intuitivo

Objetivos:

- Aprende a escuchar y seguir la sabiduría de tu cuerpo.
- Adquiere herramientas y recursos que te ayuden a comer, hacer ejercicio y vivir de forma intuitiva.

Beneficio:

Confía en tu sabiduría innata para guiar tus elecciones diarias en cuanto a alimentación, ejercicio y estilo de vida.

3. Cultiva el amor propio

Objetivos:

- Desarrolla la práctica del amor propio.
- Emplea la compasión, el perdón y el humor mientras dejas atrás la necesidad de autocrítica.

Beneficio:

Gana confianza y libera energía para tomar decisiones que afirmen la vida.

4. Declara tu propia belleza auténtica

Objetivos:

- Experimenta la belleza como un proceso creativo y dinámico.
- Habita tu cuerpo único con alegría y confianza.

Beneficio:

Expande tu imaginación para contemplar la auténtica belleza en ti mismo y en los demás.

5. Construir comunidad

Objetivos:

- Conéctate con otras personas a través de un enfoque positivo compartido sobre la belleza, la salud y la identidad.
- Sé un ejemplo de amor y respeto por tu propio cuerpo.

Beneficio:

Crea una comunidad que te apoye en tu estilo de vida Body Positive.

